

しょく い く

食育だより

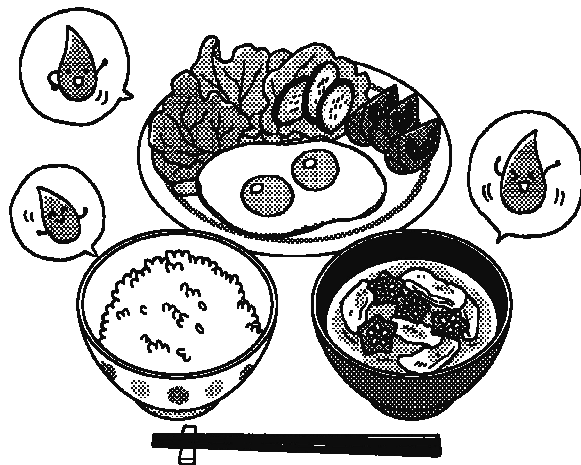
令和7年度 7月号

清原東小学校

保護者の方と一緒に
読んでくださいね

暑い日が増え、汗をたくさんかく季節になりました。暑さに負けずに元気に過ごすには、水分補給をしっかりと、栄養バランスのとれた食生活を心掛けましょう。体調に気を付けて、夏を元気に過ごしましょう！

食事からも水分補給をしよう



食べ物には、多くの水分が含まれています。食事から水分を補給するよい点は、①食事をとるだけで無意識のうちに水分補給ができる、②食事からゆっくり体内に水分が吸収されるので尿意をもよおしにくい、③食事からとった水分は体に保持されやすい、などがあげられます。朝食を抜くと1日に必要な水分摂取量の3分の1くらいが不足してしまうことになるので、水分補給のためにも、朝からしっかりと食べることが大切です。

夏野菜を食べよう！

宇都宮市は、広大で肥沃な農地と水資源が豊富で、日照時間が長く、農業に恵まれた環境にあります。

夏野菜は、太陽の日差しをたっぷり浴びているので、皮膚を丈夫にするビタミン類や栄養が多く含まれているため、この季節に食べたい食材です。



七夕にそうめんを食べるようになった伝説のお話があります。

7月7日はおり姫とひこ星の話が有名ですが、それとは別に、次のような話も伝わっています。

「古代中国の王の子どもが7月7日に亡くなり、その霊が人々に病を流行させました。そこでその病をふせぐためにその子の好きだった『索餅（さくべい）』を供えた」この話に出てくる「索餅」というそうめんの原型といわれるものを供えたことが始まりとも言われています。



＜ランチルーム給食＞

今年度初めてランチルームで給食を食べました。

学年ごとに使用し、7学年の先生も入り、大人数で食べました。いつもとは違う場所に緊張しながらも、とても楽しそうでした。

ランチルームに空調設備がないため、気温が高い日は実施できませんでしたが、次回は10月以降に実施するので、楽しみにしてください。



＜放射性物質検査について＞

本校では、6月12日（木）に使用したほうれん草で放射性物質検査を行いました。結果は、放射性セシウム・放射性ヨウ素ともに下限値未満でした。